

**POÊLÉE DE SAINT-JACQUES, PURÉE DE PANAIS ET DE POMMES DE TERRE AUX NOISSETTES** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de coquille Saint-Jacques, noix, crue
- 400 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 350 grammes de panais, cru
- 25 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel
- 80 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 poignée de noisette (Copie) (25 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sortir les noix de Saint-Jacques du réfrigérateur, les passer rapidement sous l'eau froide puis les déposer sur du papier absorbant. Peler les panais et les pommes de terre, les laver et les couper en gros dés.
- 2° Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si l'on ne dispose pas d'un cuit-vapeur, mettre les pommes de terre coupées en deux et les panais coupés en gros dés dans une casserole, recouvrir d'eau, porter à ébullition, ajouter du gros sel, baisser le feu et faire cuire à frémissement.
- 3° Pendant ce temps, concasser les noisettes, couper le beurre en dés et faire chauffer le lait.
- 4° Quand les légumes sont cuits, les verser dans un plat, ajouter le beurre petit à petit tout en écrasant les légumes. Ajouter le lait chaud, un peu de fleur de sel, du poivre du moulin et mélanger. Ajouter le persil plat, goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement. Couvrir pour maintenir au chaud.
- 5° Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive sur feu vif, ajouter les noix de Saint-Jacques puis les faire cuire 1 min 1/2 de chaque côté.
- 6° Saupoudrer chaque noix d'un peu de fleur de sel, de poivre du moulin puis servir avec la purée et les noisettes concassées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (248 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	247 kcal	12 %
PROTÉINES	9 g	21 g	43 %
GLUCIDES	8 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	18 %
SODIUM	72 mg	179 mg	7 %